

GESUNDE ZÄHNE

# NEWSLETTER

Ausgabe 3 | Februar 2010

## Gibt es einen natürlichen Schutz vor Karies?

Der Körper schützt sich vor vielen Krankheitserregern.

### Der natürliche Schutz der Zähne ist der Speichel!

Er umspült und reinigt sie und dient als Neutralisator und Puffer gegen aggressive Nahrungssäuren. Sein Gehalt an Kalzium, Phosphor und Fluoriden sorgt für eine Remineralisierung des Zahnschmelzes. Durch ihre antibakterielle Wirkung schützt die Mundflüssigkeit darüber hinaus sowohl Schleimhaut wie Zahnfleisch gegen Entzündungen.

Der Speichel kann seine Schutzfunktionen nur dann erfolgreich erfüllen, wenn die Speicheldrüsen genug Speichel produzieren. Die Neutralisationsaufgabe kann der Speichel ca. 4 Mal täglich ausgleichen. Dann wird es immer weniger, daher Vorsicht bei zu vielen Zwischenmahlzeiten, ungesüßten Getränken, säurehaltigen Nahrungsmitteln (Isogetränke, Orangensaft, Zitrusfrüchte, Wein .....). Sinkt die Speichelproduktion, ist der natürliche Schutz beeinträchtigt und somit steigt das Kariesrisiko.

#### WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

Die Speichelproduktion anregen durch:

- Ballaststoffreiche Nahrung, die kräftigt durchgekaut werden muss (Vollkornbrot, Karotten, Äpfel, Nüsse ... Als positiver Nebeneffekt strafft sich durch die Kauarbeit auch das Zahnfleisch und der gesamte Zahnhalteapparat.
- Kauen von zuckerfreiem Kaugummi (mit Xylit)
- Bewegung der Kiefermuskulatur
- Ausreichend Wasser trinken
- Gähnen

#### KANN MAN ZU WENIG SPEICHEL HABEN?

Ja, verschiedene Dinge können den Speichelfluss vermindern:

- Medikamente
- Allgemeinerkrankungen
- Bestrahlungen im Kopfbereich
- Stress
- Hormonelle Umstellung (Klimakterium)
- Mundatmung